PLANTAS SILVESTRES

COMESTIBLES

Centro de Información y Educación Ambiental
El Retiro
MADRID

Aún hoy día, en nuestro mundo globalizado y aunque tengamos todas las necesidades resueltas, no hemos dejado de desarrollar un gusto por la obtención de recursos alimenticios directamente de la naturaleza, probablemente siguiendo unas inclinaciones ancestrales de cazadores-recolectores, que todavía llevamos dentro, y quizá porque de esa manera nos sentimos todavía parte de la misma naturaleza.

Aunque el uso de los alimentos silvestres fue disminuyendo en favor de las plantas cultivadas, se mantuvo especialmente en ambientes rurales, siendo varios los motivos. La incertidumbre de las cosechas, debido a lo caprichoso de la meteorología, y la estacionalidad de las producciones, las cuales se han podido minimizar recientemente, hacía de las plantas silvestres un complemento y un importante aporte nutritivo adicional en aquellas épocas del año de menor productividad. En Madrid, tras la guerra civil española, la recolección y consumo de plantas silvestres fue de vital importancia para la supervivencia. Los grandes avances en la agricultura durante el siglo XX, han resuelto en gran parte estos dos problemas.

Por ello, se ha abandonado en gran medida el uso de alimentos silvestres y con ello se están perdiendo los conocimientos populares y la transmisión oral de los mismos.

Los alimentos silvestres siguen teniendo interés por múltiples motivos: la mayoría son ricas en nutrientes, vitaminas y minerales; a veces tienen propiedades medicinales; ofrecen diversidad, siendo fuente de nuevos sabores en la cocina; su recolección es una fuente de entretenimiento que además exige un mayor conocimiento y, por lo tanto un mayor aprecio por el medio ambiente; atraen a fauna auxiliar; algunas nos ofrecen información del terreno; proporciona alimento de manera gratuita, lo cual puede tener una gran importancia en comunidades con recursos escasos. Por todos estos motivos, merece la pena no perder esta cultura que forma parte de la etnobotánica.

A continuación te mostramos algunas de las especies que pueden estar presentes en los huertos de Madrid mostrando qué parte se consume, en qué época se recolectan y cómo podemos consumirla.

VERDOLAGA

(*Portulaca oleracea*)

Parte comestible: Hojas y tallos tiernos. Esta planta se ha consumido como verdura, tanto cruda en ensaladas como cocinada en distintos guisos, potajes o tortillas.
Se recolecta en: VERANO
Receta propuesta: Crema de verdolaga.

MALVA

(Malva sylvestris)

Parte comestible: Los frutos inmaduros, se consumen directamente en el campo (más por entretenimiento que como alimento). En Andalucía también se consumen las hojas en sopas, ensaladas y salsas. Más raramente se consumen los pétalos.
Se recolecta en : PRIMAVERA
Receta propuesta: Sopa de malva.

CENIZO

(Chenopodium album)

Parte comestible: Hojas y tallos frescos en ensaladas, purés, guisos, potajes, revueltos con huevo o en tortilla . Muy consumida desde la antigüedad hasta la llegada de la espinaca. Las semillas, mezcladas con harina, se han usado para hacer pan.
Se recolecta en: PRIMAVERA
Receta propuesta: Paté de cenizo.

ORTIGA

(*Urtica dioica*)

Parte comestible: Brotes tiernos antes de su floración, después de un proceso de escaldado o cocido. Se preparan de múltiples maneras: en ensaladas, cocidas o de formas más elaboradas como purés, cremas, guisos, tortillas...

Se recolecta en: INVIERNO-PRIMAVERA

Receta propuesta: Tortilla de ortigas.

CARDILLO

(Scolymus hispanicus)

Parte comestible: Las hojas de la roseta basal recolectadas antes de la floración. Previamente deben "pelarse", eliminando las partes verdes de la hoja y dejando el nervio central y el peciolo, Tienen un sabor agradable en crudo; aunque generalmente se cocinan.

Se recolecta en : PRIMAVERA

Receta propuesta: Patatas con cardillos.

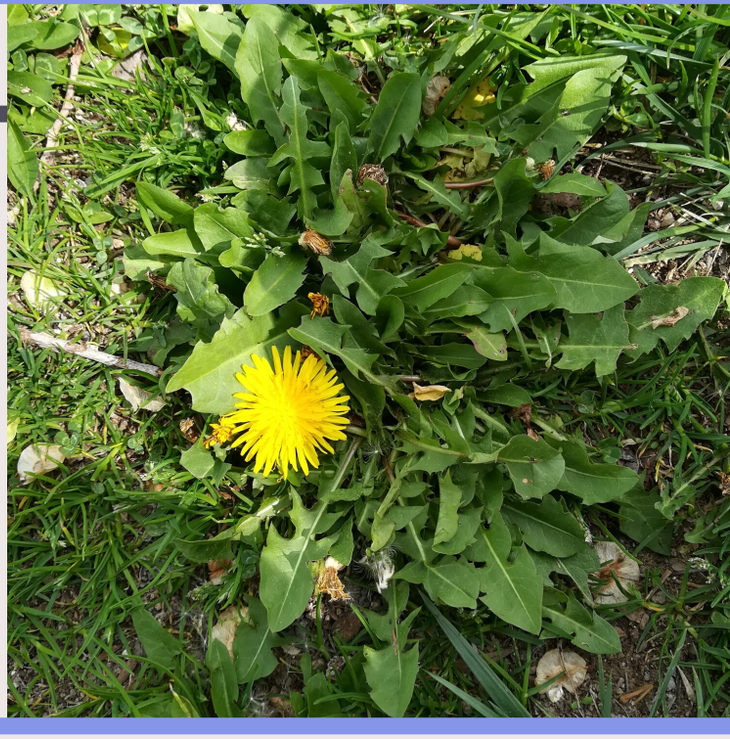
DIENTE DE LEÓN

(Taraxacum officinale)

Parte comestible: Hojas y tallos florales. Tienen un sabor amargo pero si las metemos previamente en agua fría, el amargor disminuye. Después pueden prepararse en ensalada. Los tallos se consumían directamente en el campo sin ninguna preparación.

Se recolecta en: PRIMAVERA

Receta propuesta: Ensalada de diente de león y fresas.



COLLEJA

(Silene vulgaris)

Parte comestible: Hojas y tallos tiernos que se recolectan siempre antes de la floración. Aunque lo más habitual es consumirla cocinada, existen también bastantes referencias de su consumo en crudo, en ensaladas.

Se recolecta en: PRIMAVERA

Receta propuesta: Revuelto de collejas.

ACHICORIA

(Cichorium intybus)

Parte comestible: Hojas basales que se recolectan cuando están tiernas, antes de que aparezcan las inflorescencias. La forma de preparación más habitual es cocinada, aunque hay quien gusta de comerla en crudo.

Se recolecta en : PRIMAVERA

Receta propuesta: Achicoria con calabacín y manzana.

ACEDERA

(Rumex acetosa)

Parte comestible: La parte aprovechable son las hojas basales tiernas antes de que la planta florezca. La forma más habitual de consumirla era directamente en el campo. Se usa tanto para consumo en crudo, añadiéndolas a las ensaladas, como para verdura cocinada.

Se recolecta en: PRIMAVERA

Receta propuesta: Salmón con salsa de acederas.

NORMAS GENERALES PARA LA RECOLECCIÓN DE ESPECIES SILVESTRES:

a) Antes de recolectar una especie para comer, se debe estar completamente seguro de su correcta identificación. Un buen recolector debe saber reconocer perfectamente la planta, el lugar donde vive, el periodo del año en que ha de recogerse, así como el modo de preparación y la manera de consumo, bien crudas en ensalada, hervidas o como acompañamiento de otras viandas

b) Es necesario también recordar que debe evitarse la recolección de plantas junto a cultivos que hayan sido tratados con pesticidas, con abonos químicos o muy estercoladas, así como en zonas cercanas a carreteras o áreas muy contaminadas. Los lugares de recolección ideales son los cultivos abandonados o los de agricultura ecológica.

c) Es importante lavar siempre bien las plantas recolectadas.

d) Hay que recolectar únicamente lo que se vaya a emplear y no arrancar las plantas si no es absolutamente necesario, muchas de ellas son perennes y, por lo tanto, tras la recolección pueden rebrotar. Es innecesario arrancar, por ejemplo, cardillos y collejas, cuando cortándolos se tiene asegurado poder recolectarlo en años sucesivos.

e) Deben respetarse las leyes de protección de las plantas silvestres, así como las aplicadas a los espacios protegidos.

Fuente: Libro "Alimentos silvestres de Madrid: guía de plantas y setas de uso alimentario tradicional en la Comunidad de Madrid".